

エビチリ*お弁当にも"冷凍保存 OK

材料 (2~3人分)

むきエビ 200~250g

片栗粉、塩、コショウ、料理酒適量

にんにく(みじん切り) 1~2片分

ねぎ(みじん切り)大さじ2~3

生姜(みじん切り) 小さじ1/3 豆板醤 お好みで♪

★ケチャップ大さじ3 ★鶏ガラスープの素小さじ1弱

★三温糖(砂糖) 小さじ1/2 ★片栗粉 小さじ1/3

★水 50~60cc

キャノーラ油適量



1 むきエビは塩と片栗粉で軽く揉み水洗いする。(臭み取り)

水気をよく切ったら、塩・コショウ・料理酒で軽く下味を付ける♪

2



汁気を切って、片栗粉を良くまぶす。

3



★の材料を混ぜ合わせてケチャップソースを作っておく。

調味料を混ぜてぐるぐる。最後に水を加える♪


4



油を多めに引いたフライパンでエビの両面を中火で焼く。

エビはいったんお皿へ移す。

- 5 油の残った④のフライパンに、にんにく・生姜・豆板醤を入れて弱火で炒める。
香りが立ってきたら…

- 6  お皿に移したエビをフライパンへ戻して、③のケチャップソースを加える。一煮立ちしたら…

- 7  最後にねぎを加えて炒め合わせる。ねぎの香りが立ったら出来上がり～

- 8 お弁当用に♪アルミカップなどにエビチリを盛り、タッパーin で冷凍保存。
前夜冷蔵解凍→朝はお皿でレンチン♪

コツ・ポイント

- *エビの下処理(臭み取り)をきちんとしましょう。
- *火の通ったエビはいったんお皿へ移してね♪プリプリなエビチリに仕上がります。